o تدريبات لتقوية أعضاء النطق

تدريبات للسان

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفرود فترة طويلة
الثاني	زيادة مدى حركة اللسان	مد اللسان الى خارج الفم ببطء ثم إعادته داخل الفم بسرعة
الثالث	زيادة مدى حركة اللسان	مد اللسان الى خارج الفم بسرعة ثم إعادته داخل الفهم ببطء
الرابع	زيادة مدى حركة اللسان	مد اللسان الى خارج الفم بسرعة ثم إعادته داخل الفم بسرعة
الخامس	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان وإمساكه بالشفتين ودفعة للداخل بواسطة خافض اللسان
السادس	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح ودفعه للداخل بواسطة خافض اللسان
السابع	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح ودفعة لأعلى بواسطة خافض اللسان
الثامن	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح ودفعة لأسفل بواسطة خافض اللسان
التاسع	زيادة قوة اللسان	شد اللسان خارج الفم ثم الاسترخاء داخل الفم
العاشر	زيادة مدى حركة اللسان	إسترخاء اللسان داخل الفم ثم تحريكه للخلف
الحادي عشر	زيادة قوة اللسان	إجراء تدريبات الغرغرة بالماء
الثاني عشر	زيادة قوة اللسان	تكرار جميع التدريبات معتمداً على زيادة السرعة والقوة
الثالث عشر	زيادة مدى الحركة	إخراج طرف اللسان للإمام لعلق أو التقاط طعام أو نقطة عسل
الرابع عشر	زيادة مدى الحركة	لمس جانبي الفم بطرف اللسان
الخامس عشر	زيادة مدى الحركة	تحريك اللسان بصورة دائرية داخل الفم
السادس عشر	زيادة مدى حركة اللسان	تحريك اللسن بشكل دائري حول الشفتين من اليسار الى اليمين والعكس
السابع عشر	زيادة مدى حركة اللسان	رفع مؤخرة اللسان الى سقف الحلق والفم مفتوح مثل نطق صوت الكاف
الثامن عشر	زيادة سرعة اللسان	وضع اللسان الخد ثم دفعة بأصبع اليد بشكل قوى مع مقاومة الطفل
التاسع عشر	التحكم الصحيح باللسان	بعض الكلمات والأصوات التى تتطلب حركة باللسان

تدريبات المضغ

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	المضغ لتقوية الشفاه وسقف الحلق	تقليد حركة مضغ الطعام
الثاني	المضغ لتقوية الشفاه والفكين واللسان	مضغ الأكل مختلف التماسك من لين الى صلب
الثالث	المضغ لتقوية الشفاه والفكين واللسان	استخدام اللبان (العلك (فى الفم لتحسين اداء المضغ يراعى كبر حجم اللبان

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	التدليك	تدليك الشفاه والخدين عن طريق ضربهما بشدة بسيطة جداً ثم متوسطه من الداخل الى الخارج ومن الخارج الى الداخل
الثاني	التدليك	تدليك الشفاه و أعلى الشفاه وجانبي الشفاه والفكين بشكل دائري
الثالث	زيادة الإحساس	تفريشي الشفاه من الداخل والخارج وتفريش اللثة العليا والسفلى بواسطة فرشة الأسنان ذات شعر ناعم
الرابع	الاستثارة	وضع سائل النعنان أو ثلج على الأماكن المراد استثارتها
الخامس	المد	مد الشفاه من الداخل الى الخارج والعكس

تدريبات الريالة (اللعاب)

تدريبات النفخ

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	نفخ قصاصات الورق على مسفات متباعدة
الثاني	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	نفخ قصاصات ورق ملونه داخل زجاجه
الثالث	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	استخدام الشليموه فى نفخ الورق أو كرة البنج لمسافات متنوعة
الرابع	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	استخدام الشليموه فى نفخ الهواء فى إناء به ماء
الخامس	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	نفخ الهواء عن طريق استخدام شمعه
السادس	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	استخدام البابلز فى نفخ الفاقعات
السابع	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	نفخ كرة البنج فى مجرى
الثامن	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	نفخ منديل ورق معلق أمام الفم
التاسع	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق واطاله التنفس	نفخ ورق مقوى قليلاً تكون مثبته على حامل على مسافات متنوعة

تدريبات التنفس

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	إطالة النفس	النوم فى حالة استرخاء ووضع اليد على البطن ثم نقوم بعملية الشهيق والزفير بعمق من الأنف ببطء
الثاني	إطالة النفس	اخذ كمية كبيرة من الهواء عن طريق الأنف ثم أخرجها ببطء من الفم بحركة تذبذبيه
الثالث	إطالة النفس	الاحتفاظ بأكبر قدر من الهواء لعدد من الثواني وفمه مفتوح دون ان يخرج هواء الزفير
الرابع	إطالة النفس	محاولة إطفاء الشمعة من على مسافات متباعدة فى كل محاولة
الخامس	إطالة النفس	نفخ البالونات والعاب النفخ المختلفة
السادس	إطالة النفس	اخذ نفس عميق وطردة من الفم
السابع	إطالة النفس	اخذ نفس عميق ثم قول (ها) بصوت مرتفع
الثامن	إطالة النفس	اخذ فنس عميق ثم قول (هو)بصوت مرتفع
التاسع	إطالة النفس	اخذ نفس عميق ثم قول (هى) بصوت مرتفع

تدريبات الشفط

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	شفط السوائل من خفيفة الى غليظة
الثاني	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	شفط عصير سائل القوام بالشلموه رفيعة وقصيرة ثم التدرج فى درجة سيوله العصير من سائل الى غليظ
الثالث	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	شفط عصير سائل القوام بالشلموه رفيعة وطويلة ثم التدرج فى درجة سيوله العصير من سائل الى غليظ
الرابع	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	التدرج فى قطر الشليموه
الخامس	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	التدرج فى طول الشليموه

تدريبات اللهاة

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	تقوية حركة اللهاة	وضع قليل من الماء بفم المتدرب مع نفخ الخدين ثم نطق صوت متحرك (يراعى سن وحالة المتدرب)
الثاني	تقوية حركة اللهاة	نفخ الخدين بالهواء وحبس الزفير لمدة طويلة
الثالث	تقوية حركة اللهاة	تقليد حركه التثاؤب
الرابع	تقوية حركة اللهاة	الضحك بصوت عالي مع فتح الفم
الخامس	تقوية حركة اللهاة	بفخ البالونات

تدريبات الفك

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	خفض الشد بعضلات الفك	تدليك عضلات الفك برفق
الثاني	تقوية عضلات الفك	فتح الفك لأعلى ولأسفل وفى حالة الأطفال تصاحب بصوت / يا/
الثالث	تقوية عضلات الفك	مضغ الطعام اللين ثم الناشف
الرابع	زيادة مدى حركه الفك	تحريك الفك السفلى يميناً ويساراً
الخامس	تقوية عضلات الفك	لزيادة قوة السفلى نقوم بعمل مقاومه لدفع الفك السفلى لأعلى بقبضة اليد مع وجود حركه عكسية من الحالة

تدريبات الوجه

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	خفض الشد بعضلات الوجه	تدليك لعضلات الخدين برفق بشكل دائري
الثاني	خفض الشد بعضلات الوجه الأيمن	تدليك لعضلات الخد الأيمن برفق بشكل دائري
الثالث	خفض الشد بعضلات الخد الأيسر	تدليك لعضلات الخد الأيسر برفق بشكل دائري

تدريبات الشفاه

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	زيادة مدى حركة الشفاه	تدريب الابتسامة بمد الشفاه للجانبين
الثاني	زيادة مدى حركة الشفاه	تدريب الابتسامة بمد الشفاه للجانبين مع نطق صوت / ى /
الثالث	زيادة مدى حركة الشفاه	تدريب الضحك مع فتح الشفاه
الرابع	زيادة مدى حركة الشفاه	فتح الشفاه مع نطق صوت / أ /
الخامس	زيادة مدى حركة الشفاه	سحب الشفاه الى داخل الفم
السادس	زيادة مدى حركة الشفاه	نفخ هواء الزفير فترة طويلة بحركة تذبذبية
السابع	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجارى
الثامن	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجارى مفتوح ومضموم ومكسور يتبعه صوت متحرك
التاسع	مرونة حركه الشفاه وتحسين أدائها	تدوير الشفتين للإمام وفتحها فتحة بسيطة ثم نطق أصوات متحركة / أ / ، / و / ، / ى /
العاشر	مرونة حركه الشفاه وتحسين أدائها	تدوير الشفتين للإمام وفتحها فتحة بسيطة ثم نطق أصوات متحركة متكرره / أأأأ / ، / ووو / ، / ى ى ى / ، / اى / ، / او /
الحادي عشر	مرونة حركه الشفاه وتحسين أدائها	شفط الخدين وتحرك الشفتين
الثاني عشر	سرعة حركه الشفاه	نطق أصوات ب ، م ، ف ، و ، بسرعة فى شكل متتالي مستمر
الثالث عشر	لتقوية الشفاه	تدوير الشفتين للأمام
الرابع عشر	لتقوية الشفاه	تدوير الشفتين للأمام مع نطق صوت / و /
الخامس عشر	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوه مع إمساك قلم بين الشفتين
السادس عشر	لتقوية الشفاه	لإغلاق الشفتين بقوه
السابع عشر	لتقوية الشفاه	حبس الهواء داخل الفم بعد نفخ الخدين
الثامن عشر	لتقوية الشفاه	نفخ احد الخدين بالهواء مع إغلاق الشفاه حيداً
التاسع عشر	لتقوية الشفاه	مص الشفاه مثل مص المصاصة وحركة الشفاه فى البلع

تدريبات سقف الحلق الرخو

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	زيادة مدى حركه الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة ونطق صوت / أ /
الثاني	زيادة مدى حركه الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركه الجزء الرخو من الحلق ثم لمس الأسنان السفلية بطرف اللسان ثم ترخى عضلات الفم المشدودة تدريجياً
الثالث	زيادة مدى حركه الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركه الجزء الرخو من الحلق ثم دفع هواء الزفير لإطفاء شمعه
الرابع	زيادة مدى حركه الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركه الجزء الرخو من الحلق مع نطق الأصوات الحلقية المتحركة (جا حا قا)

تدريبات للنطق

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	نطق المتحرك	نطق الأصوات المتحركة بضغط واضح
الثاني	نطق المتحرك	نطق الأصوات المتحركة بضغط واضح وطول مناسب
الثالث	نطق السواكن الضعيفة	نطق الأصوات الساكنة بشكل واضح
الرابع	نطق السواكن الضعيفة	نطق الأصوات الساكنة بشكل واضح بعد وضعها فى مقطع
الخامس	نطق السواكن الضعيفة	تكرار نطق الأصوات الساكنة خمس مرات فى كلمه ذات مقطع واحد تبدأ بهذا الصوت بتأكيد وضغط مثل (فيل – نيل- بير)
السادس	نطق السواكن الضعيفة	تكرار نطق الأصوات الساكنة خمس مرات فى كلمه تبدأ بساكن ثم متحرك ثم ساكن مثل (نيل – ثور هات – بات) .
السابع	نطق السواكن بكلمه	تكرار نطق الأصوات الساكنة خمس مرات فى كلمه بها ساكنان متجاوران بتأكيد وضغط مثل (قلم – درج – لبن) .
الثامن	تميز السمع بين التأكيد والطبيعي	التفرقة بين الكلمات التى بها تأكيد عالي فى أثناء النطق والنطق الطبيعي لها
التاسع	نطق السواكن بكلمه	تكرار نطق الأصوات الساكنة خمس مرات فى كلمات كل أصواتها ساكنه بتأكيد وضغط مثل (أرنب – رجل – مشمش) .
العاشر	نطق السواكن بكلمه	نطق كلمات ذات مقطع مقابل كلمات متعددة المقاطع مثل (سد – سدود) – (لون - ألوان)
الحادي عشر	نطق السواكن بكلمه	نطق كلمات مفخمه فى عبارات قصيرة مثل (عيد سعيد – صباح الخير)
الثاني عشر	نطق عبارات	إجابة أسئلة ذات إجابات مفردة (إحنا يوم إيه ؟
الثالث عشر	نطق أسئلة	نطق أسئلة قصيرة مثال كم الساعة ؟
الرابع عشر	نطق أسئلة	نطق أسئلة طويلة مثال (أنت تحب تشرب عصير ؟
الخامس عشر	نطق جمل	نطق كلمات مطوله فى جملة مثال (عندي مشاوير مهمة اليوم)
السادس عشر	غناء	غناء مقطع قصير من أغنية



السابع عشر	حوار	إجراء حوار مسترسل بسيط

تدريبات البلع

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	البلع لتقوية الشفاه والفكين واللسان	استخدام المصاصة لتحسين أداء حركه البلع
الثاني	البلع لتقوية الشفاه و الفكين واللسان	تدليك عضلات الرقبة برفق فى اتجاه بلع الطعام

تدريبات اللهاة

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	تقوية حركه اللهاة	وضع قدر قليل من الماء بفم المتدرب مع نفخ الخدين ثم نطق صوت متحرك
الثاني	تقوية حركه اللهاة	نفخ الخدين بالهواء وحبس الزفير لمدة طويلة
الثالث	تقوية حركه اللهاة	تقليد حركه التثاؤب
الرابع	تقوية حركه اللهاة	الضحك بصوت مرتفع مع فتح الفم
الخامس	تقوية حركه اللهاة	نفخ بالونات

تدريبات الفك



التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	خفض الشد بعضلات الفك	تدليك عضلات الفكين برفق
الثاني	تقوية عضلات الفك	فتح الفك لأعلى ولأسفل وفى حالة الأطفال تصاحب بصوت / يا /
الثالث	تقوية عضلات الفك	مضغ الطعام اللين فالناشف
الرابع	زيادة مدى حركه الفك	تحريك الفك السفلى يميناً يساراً
الخامس	تقوية عضلات الفك	لزيادة قوة الفك السفلى نقوم بعمل مقاومه لدفع الفك السفلى لأعلى بقبضة اليد مع وجود حركه عكسية من الحالة